

## 保健センター

### 健康教室・健康相談

保健センター TEL (35) 2800

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	① 9日(水)、16日(水)、23日(水) 10時～11時 ② 10日(木)、17日(木)、24日(木) 13時30分～14時30分	運動指導室	各15人	①膝・腰すこやか教室(65歳以上の方におすすめ) ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ!	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 (申し込み順) 1日(水)から受付開始
栄養教室	① 17日(水) ② 22日(水) ③ 24日(水) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「間食をあきらめない! 食べ方のコツ」 ②「血糖値を上げない食事」 ③「油の適量を知ろう」	¥100円 当日納入	
健康相談	7日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	3日(木)、4日(金)、10日(木)、11日(金)、 17日(木)、18日(金)、24日(木)、25日(金) 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ

### 健康診断

保健センター TEL (35) 0001

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断 (短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付= 8時～10時	22,355円 (本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・HPにて
特定健診・後期高齢者健診	8日(水)、23日(水)、25日(金)= 8時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各40人	血液検査など	(注)「特定健診・後期高齢者健診」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

### がん検診

保健センター TEL (35) 0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み			
乳	7日(月) 受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分	保健センター	各15人	大腸がんは7日前、 その他は前日までに 保健センターへ(申 し込み順)			
胃・肺・大腸	8日(水)、23日(水)、25日(金)= 8時～10時		各20人 ※胃・肺のみ				
	16日(水) 9時～10時	樽前交流センター	各25人 ※胃・肺のみ				
	17日(木) 7時30分～9時	双葉町総合福祉会館	各30人 ※胃・肺のみ				
	18日(金) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分	西町総合福祉会館	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ				
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん	
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						
	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	
内容	X線(レントゲン)検査		問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と 視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	
料金	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方						

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。

※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

## 保健所の相談、検査

苫小牧保健所 TEL (34) 4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
女性の健康相談	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	17日(水)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	1日(水)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	1日(水)、15日(水)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	1日(水)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約はTEL (35) 7474
HIV抗体検査(エイズ相談)	1日(水)、2日(木)、15日(水)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	